



Data: _____

Cognome e Nome: _____

Durata periodo allenante: 4 settimane (ultima settimana scarico)

Mesociclo: Forza Massimale

1a SETTIMANA

Lunedì Palestra
Martedì 2h con 2x10' di medio agile
Mercoledì Riposo
Giovedì Palestra
Venerdì 2h con 15' di salita regolare in SFR + 2x15' di medio agile
Sabato 2h15' in agilità
Domenica 2h30' 15' di medio + 6x1'30'' SFR + 15' di medio agile

2a SETTIMANA

Lunedì Palestra
Martedì 2h con 2x15' di medio agile
Mercoledì Riposo
Giovedì Palestra
Venerdì 2h con 20' di salita regolare in SFR + 2x15' di medio agile
Sabato 2h30' in agilità
Domenica 2h30' 15' di medio + 6x2' SFR + 15' di medio agile

3a SETTIMANA

Lunedì Palestra
Martedì 2h con 2x20' di medio agile
Mercoledì Riposo
Giovedì Palestra
Venerdì 2h con 25' di salita regolare in SFR + 2x15' di medio agile
Sabato 2h30' in agilità
Domenica 2h45' 20' di medio + 6x2'30'' SFR + 15' di salita regolare

4a SETTIMANA di scarico

Lunedì Palestra scarico
Martedì 2h con 20' di medio agile
Mercoledì Riposo
Giovedì Palestra scarico
Venerdì 2h con 2x15' di medio agile
Sabato 2h30' in agilità
Domenica 2h30' 15' di medio + 6x2' SFR + 15' di medio agile